

(学)宮崎総合学院 宮崎福祉医療カレッジ
令和5年度 授業シラバス

授業科目名	メンタルトレーニング		科目コード	2011		
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学 年	2年	
担当教員	坂元 広光					
	実務経験教員 (<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無) 実務経験内容 平成2年4月～平成13年3月 県立宮崎商業高校体育科教員 平成5年4月～平成8年3月 小林西高校野球部監督体育科教員 平成8年4月～平成13年3月 鶴商学園・鶴岡東高校体育科教員					
開講時期	<input checked="" type="checkbox"/> 前期 ・ 後期 ・ 通年 ・ 特別講義 ・ その他		授業コマ数	30時間		
	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 ・ 選 択 ・ 選択必須		単 位 数	1単位		
使 用 テキスト1	書 名	スポーツメンタルトレーニング				
	著 者	高妻容一				
	出版社	NHK 学園				
使 用 テキスト2	書 名					
	著 者					
	出版社					
参考図書	スポーツメンタルトレーニングワークブック					
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他 ()					
<授業の目的・目標> ・スポーツにおける「心技体」の「心(心理・精神・メンタル面)」を強化する。特にコンセントレーションとリラクセスとの関係。						
<授業の概要・授業方針> ・スポーツ選手としてやる気を高めここ一番で実力を発揮するのに必要な「集中力」を高め「プラス思考」のトレーニングをする。関連動作としての呼吸法も取り扱う。						
<成績基準・評価基準> ・授業態度、積極性、提出物、試験、出席状況から総合的に評価する。						
<使用問題集・注意事項> ・						
<授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他> ・						

授業科目名		メンタルトレーニング	
回	授業内容		備考
1	スポーツメンタルとは		
2	メンタルトレーニングの前に		
3	自分のメンタルを知ろう		
4	なぜメンタルトレーニングをするのか		
5	やる気を高める(やる気)とは		
6	自分をコントロールする		
7	心拍数や脈拍の確認(腹式呼吸の重要性)		
8	心理的スキルについて		
9	リラクゼーション		
10	理想的な心理状態		
11	プラス思考		
12	セルフトーク①		
13	// ②		
14	イメージトレーニング ①		
15	// ②		
16	セルフコンディショニング ①		
17	// ②		
18	// ③		
19	// ④		
20	集中カトトレーニング ①		
21	スポーツ心理テスト ①		
22	// ②		
23	サイキングアップ		
24	ポジティブシンキング		
25	ネガティブシンキング		
26	レジリエンス ①		
27	// ②		
28	// ③		
29	ワークブック演習 ①		
30			②